

Schirm der Selbstfürsorge

Selbstfürsorge-Reflexion, Anbahnung von Vertiefungen zur Selbstfürsorge

Darum geht es

Sensibilisierung für die Bedeutung von Selbstfürsorge, Reflexion über verschiedene Aspekte der Selbstfürsorge.

Dauer

variabel, je nach Vertiefungsgrad

Material/Vorbereitung

- Stift und Papier
- Tafel oder Moderationswand
- Kopiervorlage
- bei Skalierung in der Gruppe: ausreichend Platz

Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe

Vorgehen

Zunächst wird der Begriff Selbstfürsorge besprochen. Was bedeutet er? Wie kann für sich selbst gesorgt werden? Welche wichtigen Punkte gehören zur Selbstfürsorge? Anhand der Impulsfrage »Wie/wann tut ihr euch Gutes?« wird ein Brainstorming durchgeführt. Die Antworten können entweder auf Zettel notiert und aufgehängt oder über ein digitales Tool gesammelt werden.

Gemeinsam werden wichtige Bestandteile der Selbstfürsorge erarbeitet und definiert (Übersicht siehe Kopiervorlage). Als Metapher kann gut ein Schirm dienen – mit Schirmskelett. Nun kann der individuelle Übertrag erfolgen. Anhand von Impulsfragen und Beispielen können pro Kategorie individuell Ideen notiert werden.

Vertiefung/Variante

Skalierung in der Gruppe: Zur Visualisierung der individuellen Ressourcen in Bezug auf Selbstfürsorge kann eine Skala im Raum aufgestellt werden. Zwei fixe Punkte bilden dafür Anfang und Ende der Skala: z. B. 1 bis 7. Die

Jugendlichen sollen sich dann pro Kategorie anhand folgender Frage einordnen: »Wie stabil ist die Kategorie [Stressbewältigung] bei dir aktuell?« *1 steht hierbei für fast noch gar nicht, 7 steht dabei für unzerstörbar stabil. Auf diese Weise werden individuelle Bedarfe in der Gruppe sichtbar und es können Vertiefungen angeschlossen werden.*

Individuelle Skalierung: Zur Visualisierung der individuellen Ressourcen in Bezug auf Selbstfürsorge kann auch die Kopiervorlage »Schirm meiner Selbstfürsorge« verwendet werden. Die Jugendlichen sollen sich dann pro Schirm-Abteil anhand folgender Frage einordnen: »Wie stabil ist der Teil [Stressbewältigung] bei dir aktuell?« *1 steht hierbei für fast noch gar nicht, 7 steht dabei für unzerstörbar stabil.*

Ab jetzt können individuell und nach Bedarf der Gruppe Schwerpunkte zur Vertiefung gesetzt werden, indem einzelne Methoden aus dem Themenbereich bearbeitet werden. Natürlich können auch, wenn es die Zeit zulässt, alle Kategorien gemeinsam bearbeitet werden.